



**Liberec**

**Plán akcí**



**TyfloCentrum**  
Liberec, o.p.s.

**Speciál Zimní pohoda 2022**

---

## KONTAKTY:

---

**Telefon:** 488 577 661

**Email:** [liberec@tyflocentrum-lb.cz](mailto:liberec@tyflocentrum-lb.cz)

**Adresa:** Na Výšinách 451/9, Liberec 5

**Web:** <http://tyflocentrum-lb.cz/>

---

## CO NABÍZÍME:

---

- **Průvodcovskou a předčitatelskou službu**  
domluvení služby:  
Květa Heligarová – Nováková (736 130 590, [pps@tyflocentrum-lb.cz](mailto:pps@tyflocentrum-lb.cz)),
- **Zajištění sociálně aktivizačních služeb**  
přihlášení na akce:  
Květa Heligarová – Nováková (736 130 590, [aktivita@tyflocentrum-lb.cz](mailto:aktivita@tyflocentrum-lb.cz) ),
- **Výuku a poradenství ohledně elektronických kompenzačních pomůcek**  
domluvení služby:  
Ing. Jana Smolná (731 913 585, [jana.smolna@tyflocentrum-lb.cz](mailto:jana.smolna@tyflocentrum-lb.cz)),  
Lukáš Feifer ([lukas.feifer@tyflocentrum-lb.cz](mailto:lukas.feifer@tyflocentrum-lb.cz) ),
- **Základní sociální poradenství**  
zajištění služby:  
Mgr. Jana Jakubcová (797 695 503, [jana.jakubcova@tyflocentrum-lb.cz](mailto:jana.jakubcova@tyflocentrum-lb.cz) ),  
Mgr. Jana Benešová, Ph.D. ([jana.benesova@tyflocentrum-lb.cz](mailto:jana.benesova@tyflocentrum-lb.cz)),
- K zapůjčení tandemová kola, zvukové knihy, možnost digitalizace textů a další.

## Úvodník

Milí uživatelé služeb TyfloCentra,

venku nám panuje to pravé zimní počasí, v němž bychom Vám rádi dopřáli zaslouženou pohodu. V tomto speciálu tak najdete tipy, které na pohodu v zimě, nebudou chybět pravidelné oblíbené rubriky a samozřejmě soutěž, v níž příznačně soutěžíme o produkty s názvem „Zimní pohoda“.

V závěru ledna jste měli šanci zúčastnit se přednášky od Tyflopomůcek. Na únor jsme pro Vás připravili **přednášku od Terapeutické linky Sluchátko**, která poskytuje profesionální pomoc a podporu prostřednictvím telefonu. O svou pohodu můžete přijít do TyfloCentra pečovat také 21. 2. 2022, kdy pro nás lektorka Jana Smolná usmaží **tradiční masopustní koblížky**. Klubové setkání tak bude náležitě voňavé ☺. A pokud Vás láká zkusit zase něco nového, v nabídce na únor je například „**Modelování na pohodu**“, u kterého můžete zrelaxovat, přirozeně pocvičit jemnou motoriku a ještě

odejít s vlastnoručně vyrobenou maličkostí. Vyšlápnout si s námi můžete na relaxační zimní procházku – zkuste čtvrtěční **Zimní výšlapy**. Specialitou únorového programu je **Host TyfloCentra**. Půjde o online rozhovor s panem Ladislavem Kubečkem, o jehož příběhu se více dozvíte v rubrice „Padlo nám do OKA“. Nenechte si jej ujít.

**S radostí také informujeme, že pro případné zájemce je možné v tomto roce opět otevřít online lekce německého jazyka a také lekce francouzského jazyka** (oba jsou k dispozici pro začátečníky i pokročilé). Dejte nám vědět, pokud máte o výuku cizího jazyka zájem.

Zvukové knihy na první pololetí jsou Vám již k dispozici na pobočce. Můžete si je přijít vypůjčit či vyměnit **v pondělí, ve středu či ve čtvrtek v čase od 9:00 do 12:00**.

Těšíme se na pohodová setkání s Vámi!

#### Obsah čísla:

- Program TC na únor 2022
- Zimní měsíc únor
- Zimní životabudiče
- Tipy na zimní neduhy: Kašel
- Lidé z TyfloCentra: Co si představím, když se řekne zimní pohoda?
- Pohodová soutěž: Rébus
- Výsledky soutěže z minulého čísla
- Recept: Zeleninový vývar jako zimní vzpruha
- Oslavenci v únoru
- Výsledky bowlingového turnaje za rok 2021
- Host TC Liberec: Pan Ladislav Kubeček
- Padlo nám do OKA: BlindShell Classic 2
- Závěrem: Čajové a kávové maličkosti

### **Program TC na únor 2022**

**Pro přihlašování na akce a aktivity TyfloCentra využívejte kontakt na Květu Heligarovou – Novákovou: 736 130 590. Jste-li pravidelným účastníkem aktivity, dejte vědět v případě, že se účastnit nemůžete.**

Pro objednávání na konzultace k elektronickým kompenzačním pomůckám využívejte nadále kontakt na Mgr. Janu Smolnou v určeném čase: každé úterý od 12:00 do 13:00. Děkujeme.

**2. 2. středa 10:00 Zimní tvoření: Zasněžené svícny**

Vyrábět budeme krásné, jednoduché a efektní dekorace ze zavařovacích sklenic, které můžete využít i jako originální lucerny. Zpříjemněte si zimní dny a přijďte s námi tvořit. Přihlášení do 31. 1. 2022.

**2. 2. středa 15:00 Angličtina - online**

Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.

**3. 2. čtvrtek 9:30 Trénink paměti - telefonicky**

S Květou Heligarovou - Novákovou si po telefonu prověříte paměť i postřeh formou zábavných kvízů. Zájemci se mohou hlásit do 31. 1. 2022.

**3. 2. čtvrtek 14:00 Jóga – online**

Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Salačové probíhá online přes odkaz na Google Meet.

**7. 2. pondělí 9:00 Zimní medové posezení**

Paní **Jana Zástěrová z Vratislavic nad Nisou** nám již podruhé přijde popovídat o medu a včelích produktech. A nepochybně bude mít některé dobroty s sebou na ochutnání či zakoupení 😊. O přihlášení prosíme do 3. 2. 2022.

**7. 2. pondělí 13:00 Piano poslepu pro začátečníky - online**

Vzdálená výuka probíhá přes odkaz na Google Meet. Lektorkou je paní Lucie Remerová.

**9. 2. středa 10:00 Terapeutická linka Sluchátko – online přednáška**

Využijte skvělou možnost dozvědět se o nabízených službách telefonické terapeutické poradny. Neváhejte si připravit své dotazy. Přednáška bude přenášena online z klubovny TC Liberec. Můžete tedy přijít osobně, nebo se pomocí zaslání odkazu připojit sami z domova. Zájem prosím hlase do pátku 4. 2. 2022.

- 9. 2. středa 12:30 Modelování „na pohodu“**
- Modelování uklidňuje, má příznivý vliv na naši psychiku a navíc trénuje jemnou motoriku. Bonusem je vlastnoruční výrobek. Nenáročná aktivita vhodná doslova pro každého. Přijďte modelovat „na pohodu“ do TC. O přihlášení prosíme do pondělí 7. 2. 2022.
- 9. 2. středa 15:00 Angličtina - online**
- Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.
- 10. 2. čtvrtek 9:30 Zimní výšlapy: Harcovská zákoutí**
- Vyrážíme od TC Liberec a projdeme se nenáročným okruhem kolem Harcovského potoka. Věděli jste, že celkově je dlouhý 12 kilometrů a dříve se mu říkalo také Harcovská Nisa? O přihlášení prosíme do 7. 2. 2022.
- 10. 2. čtvrtek 14:00 Jóga – online**
- Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Salačové probíhá online přes odkaz na Google Meet.
- 14. 2. pondělí 10:00 Otevřená kavárna**
- Diskutujeme na předem přihlášená témata od účastníků. Probíhá fyzicky v prostorách TC a současně online přes stálý odkaz Google Meet. O přihlášení tématu či účasti prosíme do 11. 2. 2022.
- 14. 2. pondělí 13:00 Piano poslepu pro začátečníky - online**
- Vzdálená výuka probíhá přes odkaz na Google Meet. Lektorkou je paní Lucie Remerová.
- 16. 2. středa 10:00 Bowling**
- Sraz v 9:50 v restauraci Rajská zahrada v Centru Babylon. Prosíme o přihlášení nejpozději do pondělí 14. 2. 2022. Aktivita je skupinová a nemůže proběhnout s nízkým počtem účastníků. Děkujeme.
- 16. 2. středa 12:30 Zimní tvoření: Zasněžené svícny**
- Vyrábět budeme krásné, jednoduché a efektní dekorace ze zavařovacích sklenic, které můžete využít i jako originální

lucerny. Zpříjemněte si zimní dny a přijďte s námi tvořit.  
Přihlášení do 14. 2. 2022.

- 16. 2. středa 15:00 Angličtina - online**  
Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.
- 17. 2. čtvrtek 9:30 Trénink paměti - telefonicky**  
S Květou Heligarovou - Novákovou si po telefonu prověříte paměť i postřeh formou zábavných kvízů. Zájemci se mohou hlásit do 14. 2. 2022.
- 17. 2. čtvrtek 14:00 Jóga – online**  
Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Salačové probíhá online přes odkaz na Google Meet.
- 21. 2. pondělí 10:00 Klubové posezení - s masopustními koblížky**  
Jako tradičně se v masopustním období potěšíme nad báječnými koblížkami od lektorky Jany Smolné. Přijďte si osladit život do TC. Prosíme o nahlášení Vašeho zájmu do pátku 18. 2. 2022.
- 21. 2. pondělí 13:00 Piano poslepu pro začátečníky - online**  
Vzdálená výuka probíhá přes odkaz na Google Meet. Lektorkou je paní Lucie Remerová.
- 21. 2. pondělí 15:00 Rodičovský klub**  
Prosíme o nahlášení Vašeho zájmu o účast do pátku 18. 2. 2022.
- 23. 2. středa 10:00 Host TC: Pan Ladislav Kubeček – online**  
Novinka v našem programu a skvělá příležitost popovídat si s všestranným a nesmírně aktivním člověkem, který při zrakovém hendikepu pracuje jako asistent firemního ombudsmana. Rozhovor bude přenášen online přes Google Meet z klubovny TC Liberec. Můžete tedy přijít osobně, nebo se pomocí zaslání odkazu připojit sami z domova. Zájem prosím hlase do středy 16. 2. 2022.

- 23. 2. středa 12:30 Modelování „na pohodu“**
- Modelování uklidňuje, má příznivý vliv na naši psychiku a navíc trénuje jemnou motoriku. Bonusem je vlastnoruční výrobek. Nenáročná aktivita vhodná doslova pro každého. Přijďte modelovat „na pohodu“ do TC. O přihlášení prosíme do pondělí 21. 2. 2022.
- 23. 2. středa 15:00 Angličtina - online**
- Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.
- 24. 2. čtvrtek 9:30 Zimní výšlapy: Vodní nádrž Harcov**
- Vyrážíme od TC Liberec a projdeme se kolem Liberecké přehrady. O přihlášení prosíme do 21. 2. 2022.
- 24. 2. čtvrtek 14:00 Jóga – online**
- Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Salačové probíhá online přes odkaz na Google Meet.
- 28. 2. pondělí 9:00 Anglická konverzace - prezenčně**
- Anglická konverzace probíhá v prostorách TyfloCentra Liberec. Lektorkou je paní Michaela Grulyová.
- 28. 2. pondělí 10:00 Otevřená kavárna**
- Diskutujeme na předem přihlášená témata od účastníků. Probíhá fyzicky v prostorách TC a současně online přes stálý odkaz Google Meet. O přihlášení tématu či účasti prosíme do 11. 2. 2022.
- 28. 2. pondělí 13:00 Piano poslepu pro začátečníky - online**
- Vzdálená výuka probíhá přes odkaz na Google Meet. Lektorkou je paní Lucie Remerová.

## **Zimní měsíc únor**

Původ názvu měsíce února se obvykle vztahuje ke slovesu *nořit* nebo jeho starší podobě *unořovat*. Dnes známe spíš příbuzná slova zanořovat nebo ponořovat. Už od dob národního obrození se **význam slova únor vykládá tak, že jde o měsíc, v němž dochází k oblevě, lámou se ledy a noří se do vody**. Jiné vysvětlení je, že při únorové oblevě tají sníh a led a země se začíná nořit ve vodu a bláto.

**Únor tvoří jakýsi most mezi zimou a jarem, tmou a světlem, chladem a teplem.** Začíná nádherným, i když trochu opomíjeným svátkem Hromnic, jinak označovaným jako Svátek světél.

### **Slovanský „kočičí měsíc“ lásky**

Na rozdíl od latinského pojmenování druhého měsíce roku, february, které se užívalo ve starém Římě a znamenalo „čištění“, má české slovo únor kořeny v dění v přírodě. Led se v tomto měsíci obvykle „nořil“, lámal a pukal. V některých krajích se objevuje až od 18. století označení „měsíc oblevy“. Jinde jej zase naši předkové pojmenovávali „kočičí měsíc“, protože v této sezoně roku se pářili kocouři a kočky. Únor byl u slovanských kmenů překvapivě také jedním z měsíců lásky! Koncem druhé třetiny měsíce se dokonce obřadně slavil svátek „ptačích manželství“.

### **Keltský měsíc „břicha“**

U Keltů v různých oblastech Evropy spadal na začátek února jeden z osmi hlavních svátků v Kole roku. Jeho barvou byla stříbrná a bílá, barva čistoty a nevinnosti, čímž připomínal římské pojetí „februaria“ (februa = očista, očištná oběť). Souvisel s inspirací, bdělostí, prosperitou a zavržením starých, nefunkčních vazeb. Jeho název pochází z keltského slova „imbolg“, což znamená „v břicho“. První význam poukazoval na březí ovce, které nosily ve svém břichu nový život. Druhý význam připomínal, že únor byl již obdobím, kdy se začala rodit první jehňata a lidé se poprvé po dlouhé zimě mohli napít čerstvého ovčího mléka, „naplnit si břich“, což pro ně bylo znakem přicházejícího plodného jara.

### **Germánský měsíc žen**

V těch částech Evropy, kde žily germánské kmeny, proslul únor jako „Sporkel“, „Spürkel“ nebo „Spirkel“ podle prastaré bohyně počasí a Země jménem Spurke. V únoru vládly počasí podle přesvědčení germánských etnik nejenom bohyně, nýbrž i ženy z lidského pokolení. Tento názor mimochodem sdílely i některé slovanské kmeny, jejichž ženy dovedly jednoduchými fyzickými cvičeními měnit počasí nebo přivolávat déšť.

### **Zajímavosti**

Únor je zajímavý měsíc z několika důvodů. Zejména z hlediska jeho dnů, kdy v přestupném roce jich má 29, a jinak pouze 28. Třikrát v historii měl dokonce i 30 dnů.

Ve 13. století učenec Jan Sacrobosco tvrdil, že v juliánském kalendáři měl únor 30 dní v přechodných rocích od 44 př. n. l. do 8 př. n. l. Poté Octavianus Augustus zkrátil únor, aby dal jeden den měsíci srpnu (augustu).

Švédské království zase plánovalo přechod z juliánského kalendáře na gregoriánský, počínaje rokem 1700 vynecháním přestupných dnů po dobu následujících čtyřiceti let. Bylo to ale velmi nepraktické a přinášelo to řadu problému, takže nakonec stejně došlo zpátky k přechodu na kalendář gregoriánský.

No a v Sovětském svazu si v roce 1929 zavedli svůj kalendář, ve kterém měl každý měsíc 30 dní a zbývajících 5 nebo 6 dní byly svátky bez příslušnosti k určitému měsíci. V letech 1930 a 1931 proto měli 30. únor, ale roku 1932 už měsíce zase získaly původní počty dní.

## **Další zajímavosti**

Pokud jste se narodili v únoru, váš rodný kámen je ametyst a vaše květina je prvosenka.

Pravděpodobnost narození 29. února je asi 1 ku 1 461.

V římském kalendáři byl únor posledním měsícem v roce. Právě proto tento měsíc má proměnlivý počet dnů a právě k němu se přidával v přestupném roce jeden den.

Únor začíná vždy stejným dnem v týdnu jako březen a listopad s výjimkou přestupného roku. Tehdy začíná ve stejný den jako srpen.

## **K únoru se samozřejmě váže celá řada pranostik:**

*Když kočka leží v únoru na slunci, poleze v dubnu za kamna.*

*Jestli únor honí mraky, březen staví sněhuláky.*

*Když v únoru mráz ostro drží, to dlouho již nepodrží.*

*V únoru sníh a led - v létě nanesou včely med.*

*Když skřivánek v únoru zpívá, velká zima potom bývá.*

*Když únor vodu spustí, ledem ji březen zahustí.*

*Teplý únor - studené jaro, teplé léto.*

*Co si únor zazelená - březen si hájí; co si duben zazelená - květen mu to spálí.*

*Když větrové na konec února uhodí, moc obilí se na poli neurodí.*

*V únoru-li vítr neburácí, jistě v dubnu krovy kácí.*

*Je-li v únoru zima a sucho, bývá prý horký srpen.*

**Spolu s Vámi se rádi necháme překvapit, jaké počasí nám letošní únor nachystá. Avšak v jakémkoli počasí neztrácejme pohodu. Tipy, jak na ni, přinášíme hned v rubrice níže.**

## **Zimní životabudiče**

Některé potraviny nám obzvláště v zimě mohou pomoci nastartovat se a povzbudit své tělo i mysl. Inspirovat se můžete níže.



## **Kustovnice čínská (plody goji)**

Kustovnice roste v oblasti himalájských podhůří na středně velkých keřích. Tradiční čínská medicína ji odjakživa považuje za účinný přírodní prostředek, který podporuje vitalitu a dlouhověkost. Není proto náhoda, že v místech, kde tvoří běžnou součást jídelníčku, se lidé dožívají nejdelšího průměrného věku na Zemi. Plody kustovnice se dají konzumovat samotné (chutí připomínají šípek, jablko a brusinku), můžete si je přimíchat do různých cereálních směsí nebo jogurtu, případně s nimi zpestřit ovocný salát. Ze sušených plodů se dá připravit i čaj (postup je stejný jako u šípků).

## **Vývar – zeleninový či masový**

Ať už zvolíte zeleninový nebo masový, oba dva dokáží doslova pohladit na duši a dodat tělu tolik potřebné vitamíny a minerály. Pokud na vás „něco leze“ nebo už jste dokonce nemocní, vývar je obzvlášť nápomocný. Recept na osvědčený vývar přinášíme i v tomto OKU.

## **Mrkev**

Původně se tato dvouletka pěstovala v Řecku, pak se rozšířila do dalších jihoevropských zemí. U nás zakotvila až v 18. století. Dnes je považována za domácí surovinu, kterou lze vypěstovat na zahrádce nebo bez problémů sehnat u zelinářů. Mrkev je zdrojem hned několika vitaminů, nejvíce však obsahuje karoteny, vitamin A, B, C, E, a K. Tato zelenina je bohatá i na spoustu minerálů a stopových prvků, obzvláště selen, který má velký vliv na imunitní systém. Není proto divu, že mrkev pomáhá i jako lék. Staří Řekové ji používali při zažívacích obtížích – tento zvyk, jak je známo, přetrval dodnes. Málokdo však ví, že mrkev má velmi pozitivní vliv na imunitu, zvyšuje odolnost organismu. Syrová strouhaná mrkev je výborná jako obklad na rány, které zaceluje.

## **Řepa**

Řepa funguje jako prevence před vznikem rakoviny a zároveň slouží jako podpůrný lék při jejím překonávání a následné rekonvalescenci po vyléčení. To je dáno jejími detoxikačními vlastnostmi. V tomto kontextu se mluví především o pití čerstvé řepné šťávy a jejím pozitivním účinkům proti onemocněním karcinomem tlustého střeva a jater. Má schopnost neutralizace škodlivých látek v těle a podporuje jejich následné vylučování z těla, a to především z mozku a střev. To se týká takových látek, jako je třeba olovo, hliník, cholesterol či radioaktivní látky.

Červená řepa také pročišťuje krev a obsahuje mnoho antioxidantů, které likvidují volné radikály zodpovědné mimo jiné i za některé prvotní projevy stárnutí, jako je kupříkladu tvorba vrásek. Její konzumace v prakticky jakékoliv formě povede ke zlepšení kvality a vzhledu vaší kůže, vlasů a nehtů. Co se pak ještě týče samotných vlasů, tak ty přirozeně získají na síle a lesku, a to díky velkému množství v řepě obsažených karotenoidů.

Zvyšuje celkovou imunitu, je vhodná při nachlazení a chřipce, ale také při problémech s houbovými, plísňovými a kvasinkovými nemocemi. Pozitivně působí na nervový systém a vyživuje nervy. Reguluje hladinu cukru v krvi. Nakonec nelze opomenout její antimalarické a antirevmatické účinky, vliv na zlepšení průběhu alergií a pozitivní účinky na zrak.

## **Med**

Vědci zjistili, že med obsahuje antioxidanty, které příznivě působí proti stresu i rakovině tlustého střeva. Kromě toho jeho konzumace zvyšuje množství probiotických bakterií ve střevech a tím i obranyschopnost organismu. Zlepšuje trávení a dokonce snižuje hladinu škodlivého cholesterolu v krvi. Laboratorně byly prokázány účinky proti mnoha druhům bakterií a virů.

Med má i protiplísňové účinky, působí proti různým druhům kvasinek. Při kožním podání má také antiseptické účinky a působí podobně jako peroxid vodíku. Známé jsou případy, kdy se obvazy napouštějí medem a přikládají se na rány, které se špatně hojí, nebo dokonce na popáleniny.

## **Tipy na zimní neduhy: Kašel**

V zimě jsme náchylnější k nachlazení či podobným neduhům. Kašel je pak poměrně častým průvodním jevem respiračních onemocnění. Každý z nás má své způsoby, jak si se sezónním kašlem poradit. My dnes přinášíme ty, které možná neznáte. Dodáváme, že nabízené tipy jsou alternativou k běžným lékům a samozřejmě nenahrazují odborné konzultace s lékařem.

## **Tradiční čínská medicína**

Akupresura může být využitelná i při kašli. Jelikož jsou v tomto případě důležité body umístěné na zádech, pomoci bude muset druhá osoba. Oba body se jmenují fengmen a nacházejí se na pravé a levé straně páteře, ve výšce třetího hrudního obratle. Jemnými, krouživými pohyby masírujte a opatrně několikrát přitlačte.

Stravou můžeme kašel také ovlivnit. Čerstvá zelenina a potraviny obsahující cukr podle tradiční čínské medicíny kašel spíše zhoršují.

## **Ajurvéda**

Využít můžeme sezamový olej lisovaný za studena, který vmasírujeme do oblasti prsou. Zahřívá tělo a pomáhá zbavit se zatěžujícího hlenu.

Teplé mléko s medem je podle ajurvédy výborný pomocník. Med se ovšem nesmí zahřívát příliš, aby neztratil své účinné látky a neuvolnily se z něj případné škodliviny, které na sebe nabalí včely při sběru pylu.

Terapie barvami patří mezi méně známé. Na kašel se aplikuje žlutá a zelená barva. Vybírat lze podle toho například oblečení (svetr, šála apod.).

## Kneippova metoda

Teplý bramborový obklad je tradiční osvědčený způsob. Čisté, neloupané vařené brambory vložte do složené utěrky a rozmačkejte je po celé délce utěrky. Bramborová hmota nesmí být příliš horká. Utěrku položte na prsa a obalte froté ručníkem nebo vlněnou dekou.

## Lidé z TyfloCentra na téma: Co si představím, když se řekne zimní pohoda?

Dnes se Vám opět rozepisujeme na zadané téma, kterým je zimní pohoda. V době uzávěrky tohoto vydání máme shodou okolností požehnanou sněhovou nadílku a jasné slunečné počasí ☺.

### **Květa Heligarová – Nováková, průvodkyně a koordinátorka**

*„Já osobně si představím teplo domova s dobrým čajem či kávou a válením se na gauči u pěkného televizního pořadu, časopisu, či knihy. Bohužel si ale tuto pohodu sama sobě často nevytvořím. Další pohodu si nejen představuji, ale poměrně často si ji i vytvořím, a to relaxací v horké lázni s mořskou solí či nějakou relaxační koupelovou pěnou a časopisem. Neopomenu ani na pohodu při procházce v čerstvém sněhu a nejlépe při svitu slunce.“*

### **Ivana Valecká, zastupující ředitelka TC**

*„Zimní pohodu si představuji jako příjemnou procházku v zasněženém lese a návrat do místnosti s krbem. No a nesmí chybět teplý čaj a pohodlné křeslo. Po objevení kouzla saunování se mi do této představy přidává i varianta finské sauny, vonných esencí a otužování ve sněhu ☺.“*

### **Jana Smolná, odborná lektorka**

*„Zimní období se snažím většinou pouze vydržet a nenechat se otrávit tím, že to venku klouže, že je potřeba stále něco oblékat a svlékat a tak. Zimní sporty neprovozují, na svahu jsem byla před pár lety s dětmi na bobech. Tak jinak. Když je venku mrazivo, bílo, do toho to sluníčko a já mám teplé ponožky a volný čas a dobrou knížku, to je ohromná paráda, to si v létě nevychnutám. Vůně hřebíčku a skořice ve svařáku, dlouhé zimní večery, oheň v krbu, doma rodina a pes. Co chtít víc.“*

### **Lukáš Feifer, odborný lektor**

*„Pod pojmem zimní pohoda si představím víkend na horách. Dopoledne trávit na sjezdovkách, a odpoledne pak odpočívat, třeba u nějakého fajn filmu. Hlavně neřešit nic jiného.“*

### **Jana Jakubcová, sociální pracovnice**

*„Maximální zimní pohoda je pro mě když: Je krásný zimní den. Všude bílo, napadl skvělý čerstvý prašan, slunko svítí. Sníh se leskne, jak na něho dopadají sluneční paprsky. Je*

*mrazivo, ale sluníčko příjemně hřeje do tváří. Jsem venku, procházím se, nebo jedu na lyžích. Kolem mě je příroda, ticho a klid rušené pouze mým pohybem. A já si užívám tuhle nádheru a pohodu...“*

**Jana Benešová, sociální pracovnice**

*„Zimní pohodu zažívám, když přicházím opravdu vymrzlá do místnosti vyhřáté krbem. Když popíjím s nohama v lavoru s teplou vodou horký čaj nebo svařák. Když se můžu rozběhnout po prachovém sněhu tam, kde nehrozí, že někam spadnu nebo sklouznu. Když s dětmi večer hrajeme karty. A taky když už cítím, že se zima malinko nachyluje k ústupu, a já jsem uklidněná, že příchod jara se blíží ☺.“*

## **Pohodová soutěž: Rébus**

Jistě znáte princip rébusů. Část „tajenky“ bývá vyznačena obrázkem či piktogramem, část je složena z písmen. Rébus, který nevyžaduje zrak, si nejprve cvičně vyzkoušíme. Ten druhý již pro Vás bude soutěžní.

Zkušební rébus:

*Část první: Číslice 100.*

*Část druhá: Středně zdvojnásoběný výraz pro dolní končetinu.*

*Znáte výsledek?*

*Řešení: Stonožka.*

Soutěžní rébus:

**Část první: Písmena KR**

**Část druhá: Asi nejznámější primát. Je o něm například večerníček Žofka a její dobrodružství.**

Znáte výsledek? Pokud ano, pošlete nám jej na soutěžním lístku v obálce, jak jste zvyklí. Můžete také telefonovat, mailovat, nebo sdělit řešení osobně. **Termín je 15. 2. 2022.**

**Výherce tentokrát potěšíme originálními tematickými cenami.** Hlavní cenou je balíček čajů „Zimní pohoda je tady!“ značky Sonnentor, který v sobě skrývá čtyři krabičky čajových sáčků s různými příchutěmi. Jsou nazvány Zimní noc, Čaj štěstí, Pěkné odpoledne a Koření do svařeného červeného vína. Toto nádherné balení jsme pro Vás pořídili v e-shopu [www.nakupnadobro.cz](http://www.nakupnadobro.cz), kde lze pořídit zajímavé dárky mimo jiné z chráněných dílen či sociálních podniků. Dalšími cenami je sirup „Zimní pohoda“ z manufaktury značky Natuprodukt, v jehož chuti se snoubí zázvor s citrónem, skořicí, badyánem, hřebíčkem a medem. Lahůdka! A do třetice pro Vás máme nachystán Staročeský Novoměstský pečený čaj s názvem „Zimní pohoda“. Originální receptura

s kořením a bylinkami Vás může příjemně zahřát v zimních dnech. **Tak ať se Vám s námi úspěšně soutěží!**

## Výsledky soutěže z minulého čísla

Touto cestou **upřímně blahopřejeme paní Haně Lopatkové**, která byla úspěšnou soutěžící v předchozím čísle. Putuje k ní **sada zdravých potravin** – javorový sirup značky Alnatura a spirulina v prášku značky Allnature, jež je významnou superpotravinou s antioxidantními účinky. Zlepšuje chuť k jídlu, podporuje celkovou vitalitu a imunitu.

## Recept: Zeleninový vývar jako zimní vzpruha

Uvařte si pro zahřátí či jen tak pro pohodu dobrou silnou polévku.

Na základní zeleninový vývar budete potřebovat:

- 2 cibule
- 250 g celeru (kořenový nebo řapíkatý)
- 250 g mrkve
- 2 lžíce rostlinného oleje
- 2 lžičky soli
- 8 kuliček pepře
- 1 snítka zelené petrželky
- snítka tymiánu

Postup:

Zeleninu nakrájíme na malé kostičky o velikosti okolo 1 centimetru. Zelenina nakrájená na takto malé kousky uvolní rychleji svou chuť.

Do velkého hrnce vlijeme olej, přidáme nakrájenou zeleninu, osolíme ji a opékáme asi 10 minut. Díky tomuto kroku získá vývar mnohem intenzivnější chuť.

Opečenou zeleninu zalijeme zhruba 2,5 litry studené vody a pozvolna vaříme 1 hodinu. Prvních 15 minut sbíráme opatrně případnou pěnu, která se uvolňuje ze zeleniny. Pak vložíme i bylinky a dál pozvolna táhneme. Vývar by se neměl nikdy vařit, ale pouze lehce probublávat.

Hotový vývar přecedíme a uvařenou zeleninu vyhodíme, na další servírování se už nehodí, všechnu chuť i živiny už předala vývaru.

**Tip: Tento základní recept můžeme obohatit o spoustu další zeleniny. Vyzkoušet můžeme rajčata, pórek, petržel, česnek, papriku, pastiňák, květák nebo kedlubnu.**

## Oslavenci v únoru

Také na měsíc únor připadá několik oslav narozenin. Gratulujeme paní paní Lucii Fialkové, paní Janě Kuklové, paní Daně Šmídové a paní Ireně Schmiedové. Přejeme pevné zdraví a osobní pohodu!

## Výsledky bowlingového turnaje za rok 2021

Gratulujeme k prvnímu místu za rok 2021 panu Jaroslavu Posteltovi, který celkem nasbíral 1315 bodů. Druhé místo poměrně těsně obsadil pan Miroslav Jáč se skóre 1210 bodů. Na třetím místě skončila paní Dana Šmídová (533 bodů), čtvrtý pan Jaroslav Zedník (447 bodů), pátá paní Irena Schmiedová (119 bodů) a šestý pan Pavel Červa se 83 body. Do celkového pořadí se tak jako každoročně promítá pravidelnost účasti jednotlivých hráčů. Všem držíme palce i v sezóně 2022 😊.

## Host TC Liberec: Pan Ladislav Kubeček

**Do únorového programu jsme poprvé zařadili online besedu se zajímavým hostem.** Pan Kubeček pracoval dlouhá léta jako profesionální masér, kdy se věnoval různým typům masáží, včetně práce s energií reiki. Výsledkem byl projekt Baddy.cz: <https://www.baddy.cz/o-mne/>. Nyní pan Kubeček působí jako asistent ombudsmana ve firmě Emerge, jež má zázemí také v Liberci. Společnost je odborníkem v oblasti lisování, svařování či logistiky. Přitom funguje jako chráněný pracovní trh, zaměstnává tedy nejméně 50 % osob s nejrůznějšími zdravotními hendikepy. Sám pan Kubeček má zrakový hendikep. Na starosti má kromě jiného například firemní časopis společnosti. Jeho osobní i pracovní zkušenosti nám přišly natolik zajímavé, že jsme se rozhodli oslovit jej jako **online Hosta TyfloCentra. Chcete-li u tohoto rozhovoru být, přihlaste se včas dle instrukcí v programu.** Budete mít možnost panu Kubečkovi položit své dotazy, případně je též můžete zaslat předem k nám do TC.

## Padlo nám do OKA: BlindShell Classic 2

Už jste o něm slyšeli? Nová verze tlačítkového telefonu, který je v prodeji teprve od podzimu 2021, je Vám nyní k dispozici také v učebně TyfloCentra.

Někteří z Vás si měli možnost vyzkoušet předchozí model, možná jsou mezi Vámi i jeho majitelé. Pro využití jeho funkcí naplno je vhodné mít připojení k internetu, díky tomu můžete telefon ovládat i hlasovými povely a spojit se hovory zdarma prostřednictvím platformy WhatsApp.

## Zajímavosti o telefonu Blindshell:

- Na vývoji telefonů se aktivně podílí i Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR a přes zpětné vazby, všichni uživatelé telefonů BlindShell.
- BlindShell se aktuálně prodává ve 30 zemích světa. Koncem roku 2019 vstoupil úspěšně na americký trh, kde má velké plány.
- Telefon BlindShell Classic lze ovládat i hlasem. Stačí, když je připojen k internetu. Ovládá se pomocí jednoduchých příkazů a samozřejmě je možné ovládat jej pomocí klávesnice.

Jaká je jeho historie?

### **2013**

Myšlenka projektu BlindShell se zrodila z diplomové práce, která měla za cíl najít způsob, jak ulehčit nevidomým ovládání chytrých telefonů.

### **2014**

V roce 2014 vyhrál BlindShell soutěž Nápad roku a Nadace Vodafone pomohla celý projekt rozběhnout.

### **2019**

V roce 2019 se BlindShell umístil na 15. příčce jako Rising star v prestižní soutěži Deloitte Technology Fast 50 CE.

### **2020**

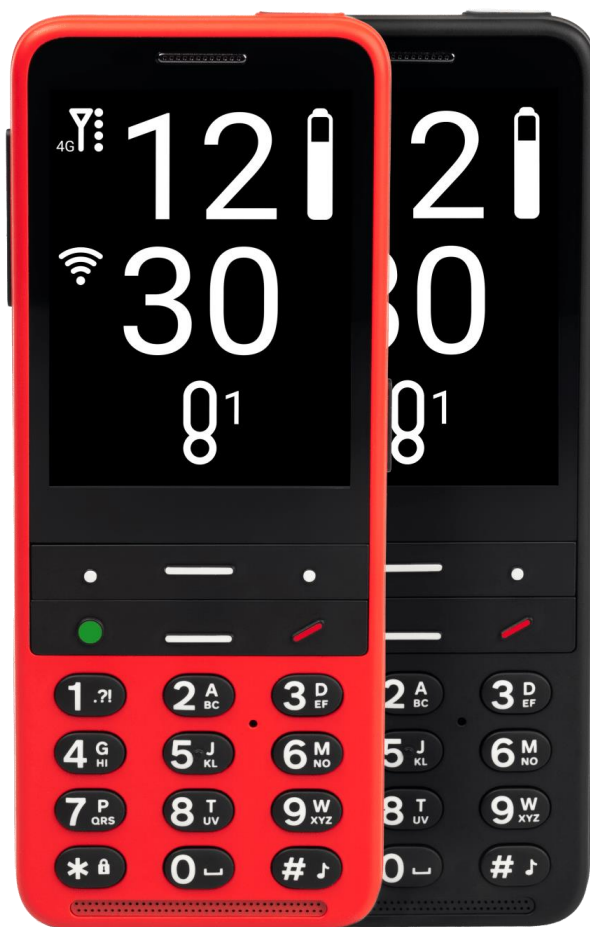
BlindShell úspěšně prodává 2 modely vlastních telefonů po celém světě. Blindshell Classic a BlindShell Classic LITE.

### **září 2021**

Nová generace telefonu BlindShell Classic 2 nabízí unikátní hardware, hmatná tlačítka, ovládání hlasem a velmi hlasitý, kvalitní reproduktor.

Nově s aplikací WhatsApp, BlindShell katalogem, který nabízí mnoho volitelných aplikací, internetovým prohlížečem a asistivními pomůckami jako je například odečítač obrazovky a NFC označování objektů. Plný funkcí, které Vám usnadní život, ale stále velmi jednoduchý a přehledný.

A pokud nepotřebujete či nechcete internet? Pro všechny zrakově postižené a nevidomé, kteří používají základní funkce mobilního telefonu, je určen model tlačítkového ozvučeného telefonu BlindShell Classic LITE. Pro méně náročné uživatele má základní funkce, které fungují offline, a není nutné žádné připojení k internetu.



## Závěrem: Čajové a kávové maličkosti

Závěrem od nás tentokrát přijměte malou pozornost pro zimní pohodu. V obálce s tištěným OKEM tentokrát naleznete také **sáček Šalvějového čaje Teekanne**. Šalvěj kromě všech svých známých protizánětlivých účinků také řeší stres, celkově uklidňuje a pomáhá při nespavosti. Tak si ji neváhejte v zimních měsících dopřát.

**Těm, kdo se pravidelně účastní aktivity Otevřená kavárna, putuje poštou porcovaná káva Volkafe, kterou si můžete uvařit pro svou pohodu právě při některé z příštích Otevřených kaváren.** (Ale i jindy 😊.) Káva je značky Volkafe, typ A1 (80 % Arabica, 20 % Robusta) mletá, s výraznou, plnou, středně hořkou chutí s příjemnou dochutí, vhodná i pro úpravy s mlékem.



A do třetice, všem, kterým chodí OKO pouze elektronicky, pošleme mimořádně poštovní obálkou rovněž porcovaný čaj – půjde o černý čaj aromatizovaný značky Ahmad Tea. **Tímto současně prosíme, pokud byste si nadále nepřáli dostávat jakoukoli korespondenci z TyfloCentra, dejte nám to prosím vědět. Děkujeme!**

**Přejeme únor ve znamení zimní pohody!**

Použité zdroje:

<https://zena-in.cz/clanek/unor-bily-pole-sili>

<https://www.reflex.cz/clanek/zajimavosti/93155/prosinec-leden-unor-jak-vznikly-nazvy-zimnich-mesicu-a-co-znamenaji.html>

<https://www.walmark.cz/magazin/nejlepsi-prirodni-zivotabudice>

<https://www.dumazahrada.cz/clanek/zimni-zivotabudic-mrkev.html>

<https://www.mojemedunka.cz/index.php/2020/02/01/unor-mesic-zen/>

<https://vitenevite.cz/zajimavosti-o-mesici-unor/>

<https://cervenarepa.eu/>

<https://www.denik.cz/zdravi/med-je-dobra-medicina.html>

<https://blog.velkykosik.cz/zimni-zivotabudic-za-par-korun-poctivy-vyvar/>

<https://www.blindshell.cz>

Kovács, Heike, Kaltenthaler Birgit, Hammelmann Iris. *Jak se léčit bez lékaře. Velký domácí lékař pro celou rodinu*. Brno: Computer Press, 2009. První vydání. ISBN 978-80-251-2855-8.